

01

9/7(日)
大会当日

選手受付をする

選手キットをお渡しします。確認してください。

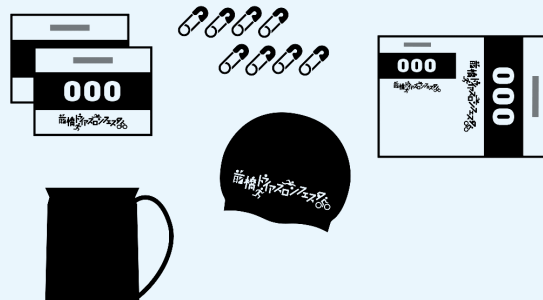
会場マップ

A

敷島緑地ラグビー場

選手キット

- ・レースナンバー(ゼッケン)×2枚
- ・レースナンバー用安全ピン×8本
- ・バイクナンバーとヘルメットナンバーが1つになったもの×1枚
- ・トランジションバッグ×1枚
- ・スイムキャップ×1枚
- ・記念タオル



※選手受付でリストバンドを付けます。レース参加中～バイク引き取り時まで絶対に外さないでください。

02

更衣テントまたは更衣スペースで着替える / レースナンバーの準備をする

会場マップ

B-1

敷島緑地ラグビー場

①ウェアにレースナンバー(ゼッケン)を取り付ける

バイクウェア

背中

ランウェア

胸

※バイクとランを1枚のウェアで行う方は、背中と胸の両面に取り付けてください。

②バイクとヘルメットにレースナンバーを貼る

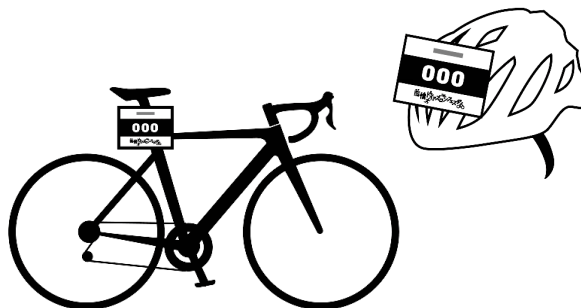
バイク

サドル下の右側

ヘルメット

前面

※バイクとヘルメットにレースナンバーを貼ってください。



レースナンバーの取り付け方法

- ・安全ピンでレースナンバーの四隅を止めてください。
- ・レースナンバー用ベルトを使用する場合はベルトの前後につけても構いません。
- ・片側のみに取り付けてバイクでは背中、ランでは胸にレースナンバーがくるようにしても構いません。
- ・トランジションでベルトの取り付け忘れ、ナンバーの前後入替えにご注意ください。
- ・レースナンバー用ベルトの使用時に見える位置が低くなってしまう場合があるのでお気を付けください。
- ・ヘルメットはストラップでしっかりと固定できなければ頭部を守ることができません。
あらかじめしっかりとかぶり、あごひもを締めて固定できるように調整しておきましょう。

※レースナンバーをカットして小さくするなどの加工は禁止です。そのまま取り付けてください。

03 ランスタートの準備をする

会場マップ C-2 敷島緑地ラグビー場 トランジションエリア【TA2】

ランに必要なシューズやウェアは、
TA2の自分のレースナンバーの書いてあるバイクラックの下に置きます。

- ・ランウェア
- ・ランシューズ
- ・ソックス
- ・キャップ
- ・サンバイザー
- ・サングラス
- ・補給食
- ・タオル
- ・ビニール袋
etc.

04 荷物を預ける

会場マップ D-1 敷島緑地ラグビー場

荷物預かりのテントに**スイム、バイクで必要になるもの以外**を預けてください。

その際にレースナンバーをお伝えください。

荷物を受け取る際は、リストバンドを提示してください。

※貴重品・壊れやすいものなどはお預かりできませんのでご了承ください。

05 スイム会場へ自走で移動する (一般リレー、企業対抗リレーのスイム参加は除く)

・先導スタッフと共に、バイクに乗って一般道を移動する / 交通ルールを守る / ヘルメット着用

※スイムギア(スイムキャップ、ゴーグルなど)、バイクギアを携行する。

※群馬大学構内の移動用の履き物を忘れずに。

〈リレーチームのみ〉

※スイムを担当する選手は、主催者が準備する車両で敷島緑地ラグビー場と群馬大学間を移動します。

※バイク担当は自走で移動、ラン選手は敷島緑地ラグビー場トランジションエリア【TA2】で待機します。

06 バイクスタートの準備をする

会場マップ C-1 群馬大学 トランジションエリア【TA1】

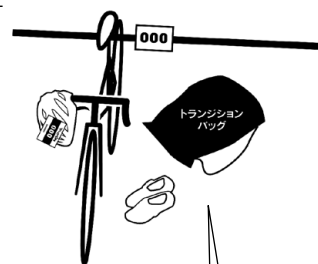
トランジションエリア(種目を転換する場所:自転車置場)にバイクを設置してください。

バイクラックで自分のレースナンバーの位置にバイクを掛けてください。

ヘルメットはバイクの近くに置くか、バイクラックに掛けてください。

バイクシューズなどバイクで使用する装備品は、受付で支給されたトランジションバッグに入れるか、バイクの近くに置いてください。

スイムアップ後、スイムで使用した装備品は、トランジションバッグに入れ替えてTA1に残します。主催者が運搬しますので、選手受付で配布したトランジションバックに収納してください。トランジションバックにご自身のレースナンバーが書かれていることをご確認ください。運搬した荷物は、敷島緑地ラグビー場の荷物預かり所で返却いたします。



- ・バイクウェア
- ・バイクシューズ
- ・ソックス
- ・サングラス
- ・補給食
- ・タオル
- ・ビニール袋
etc.

07 荷物を預ける

会場マップ D-2 群馬大学 第一体育館

第一体育館内の荷物預かり所で羽織っていた衣類や競技で必要ないものを預けてください。

その際にレースナンバーをお伝えください。

荷物は、主催者が運搬し、敷島緑地ラグビー場の荷物預かり所で返却します。

※貴重品・壊れやすいものなどはお預かりできませんのでご了承ください。

08 開会式に参加する

会場マップ E 群馬大学 第一体育館周辺

開会式に参加しましょう。開会式の後に競技説明が行われます。

09 スイム会場へ移動する

会場マップ F 水泳場

ゴーグル、支給されたスイムキャップを持って水泳場へ移動しましょう。

水泳場でタイム計測用のアンクルバンドを受け取ったら、足首(左右好きな方)に巻いてください。

競技中はアンクルバンドを絶対に外さないでください。

選手待機エリアでスタート時間まで待機し、スタッフや審判の指示に従いスタート地点に整列してください。

※スイム会場に入る際、ゴミや汚れを会場内に持ち込まないようご協力ください。



10 レースを楽しむ

スイムスタート

いよいよスタートです。心の準備も忘れずに。審判の合図に従ってスタートします。

プールから出るときはステップを使ってください。

トランジションに移動するときには、走らないでください。

トランジションエリアで バイクスタートの 準備をする

スイム競技終了後、着替えを行いたい方は、更衣テントをご利用ください。水着やスイムキャップは濡れているので、ビニール袋などに入れてからトランジションバッグにすることをオススメします。レースナンバーを付けたウェアを着て、ヘルメットを装着、シューズを履いたら、バイクを持ってトランジションエリアを出てください。

レース用ナンバーベルトを使用する人は、レースナンバーが背中側になるようにしてください。

乗車ラインまではバイクを押し、乗車ラインからバイクに乗ってください。

★喉が渇く前に、給水することを忘れないようにしましょう。

バイクスタート

コースの多くは、通常の道路通行とは逆の「右側通行」となります。コーンなどでコースが示されているので、十分に注意して走行しましょう。道路の右側を走りますが、右車線内の左側を走るようにしましょう(キープレフトです)。

バイクで前の人を抜かすときは、「右側から抜きます!」と大きな声で声を掛けてから、右側から抜きましょう。バイク完走後、降車ラインまで来たら、バイクを降り、手で押して自分のレースナンバーのバイクラックにバイクを掛けます。

トランジションエリアで
ランスタートの
準備をする

バイク競技終了後、着替えを行いたい方は、更衣テントをご利用ください。
バイクで使用したものはバイクの近くに置いてください。
レース用ナンバーベルトを使用する人は、レースナンバーが胸側になるようにします。
★しっかり給水してからランスタートしましょう。

ランスタート

レースも残りわずかです。頑張ってください！
沿道ではたくさんの方が皆さんを応援しています。

FINISH

ご家族や友人、スタッフがフィニッシュで待っています。
ラストの直線は笑顔で走り抜けましょう！
フィニッシュ後、**計測用のアンクルバンド**をスタッフに返却してください。



11 荷物を引き取る

会場マップ D-1 敷島緑地ラグビー場

荷物預かり所で預けた荷物またTA1に残した荷物を引き取ってください。
荷物を引き取る際は、リストバンドを必ず提示してください。
荷物預かり所は14:00で閉まります。それまでに荷物を引き取ってください。
時間を超えてしまった場合、大会本部でのお預かりとなります。

12 着替える

会場マップ B-1 敷島緑地ラグビー場

13 バイクを引き取る

会場マップ C-2 敷島緑地ラグビー場 トランジションエリア【TA2】

14:00にトランジションエリアが閉まります。それまでにバイクを引き取ってください。
バイクを引き取る際は、リストバンドを必ず提示してください。時間厳守をお願いします。
時間を超えてしまった場合、大会本部でのお預かりとなります。
※お荷物等が大会本部にてお預かりになった際、紛失、破損についての責任は負いかねますので、ご了承ください。